世新大學
赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	莊佳芳	交換校名	Nicolaus Copernicus University
		校區(若有)	Toruń
原就讀系所	新聞學系	交換系所	Humannities
前往國家、城市	波蘭托倫	赴外學期	**2023** 至 **2024**

交換資料

出入境日期	出境: 2023年09月26日 入境: 2024年03月01日	赴外共_157_日 修課期間約_120_日;旅遊約__37__日	
交換校獎學金:	☐無 ☑有 約_66000_新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	教育部學海飛颺獎學金

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數		8
坐計程車到華沙中央火車站搭火車，再搭計程車到宿舍	必修學分數		0
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸	世新抵免學分數		2
公車、電車	選修課程清單	1	American society in the spotlight
		2	Semester Polish Course

姊妹校住宿			
住宿約略費用	免住宿費	3	
室友身份	北京碩士生同房，隔壁間為兩位土耳其室友	4	
每房住宿人數	兩人一房，四人一室共享衛浴與冰箱	5	
宿舍設備	房間裡:一人一個桌子、櫃子、床，有一個比較大的衣櫃共用，另外有枕頭、被單、兩條毯子	6	

	房間外：冰箱、小餐桌、兩把椅子、盤子、杯子、餐具、熱水壺、廁所、淋浴間 共用廚房：瓦斯爐、烤箱、微波爐、餐桌、四把椅子 地下室：洗衣房、遊戲房、健身房		
建議攜帶物品	個人藥品、長褲、衣物真空袋、大頭照	7	
整體住宿約略說明	住起來算舒服，但四個人共的空間有點小，冰箱也有點小，彼此需要多溝通，相處起來會比較舒服。另外，廁所跟淋浴間也要協調打掃時間。	…	
交換期間生活花費	抵達首週約__10000__新台幣；平均每月約__30000____新台幣；共約__150000____新台幣		

（請接下頁）

交換心得

一、本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為PDF（上限1.9MB），傳送至承辦人員信箱。
二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可
三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。
四、請同時繳交非專屬授權同意書（親簽之紙本），同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過15分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於5篇，每篇皆應多於300字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達1500字以上，需附至少10張照片並說明內容。

↑托倫老城。

↑主校區。

Nicolaus Copernicus University在波蘭的一個城市叫托倫，是波蘭的第二大古城，雖然不像華沙或是克拉科夫那樣是大城市，但也因為這樣，托倫有很多其他地方看不到的可愛之處。我們選課的方式是在出國之前，姐妹校的老師會先寄PDF，裡面都有每堂課的課程大綱，所以在出發之前就可以先大概看一下有什麼課程是有興趣的，抵達後跟老師約時間就可以到辦公室選課了。

↑Humannities學院。

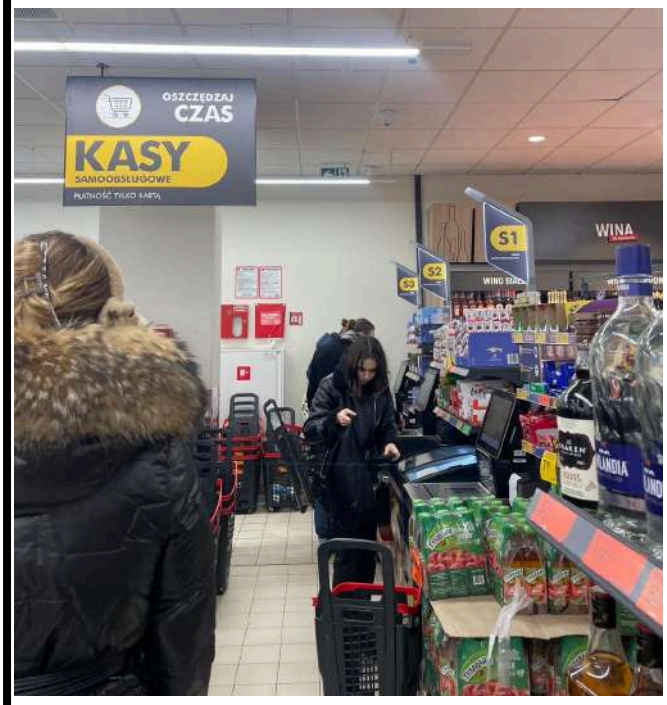
↑位於老城附近的校區。

我是選了波蘭文課跟American society in the spotlight，波蘭文課有分初階班跟進階班，我是上初階班，一個禮拜上兩堂，老師教的速度剛剛好，不會快到跟不上，但也不會慢到學不到東西。在課堂上老師會用英文授課，上課過程中會分組練習口語，我覺得口語部分真的很重要，要敢開口講才可以真的應用在生活中。因為班上的學生大部分都是來自世界各地的學生，所以老師會在波蘭有重要傳統節日的時候跟我們分享該節日，讓我們了解波蘭的傳統文化。老師在每堂上課前都會先簡單複習上一堂課的內容，幫助我們快速進入狀況，整體來說，我覺得這堂課上起來很愉快，是我很推薦的課。另一堂American society in the spotlight是每一堂課都會針對一個美國的議題討論，在第一堂課會先分配一個人一個議題，然後需要上台報告，老師也會在每堂課前發三到四篇補充文本，需要在課前閱讀完，份量不會很重，不需要太擔心。

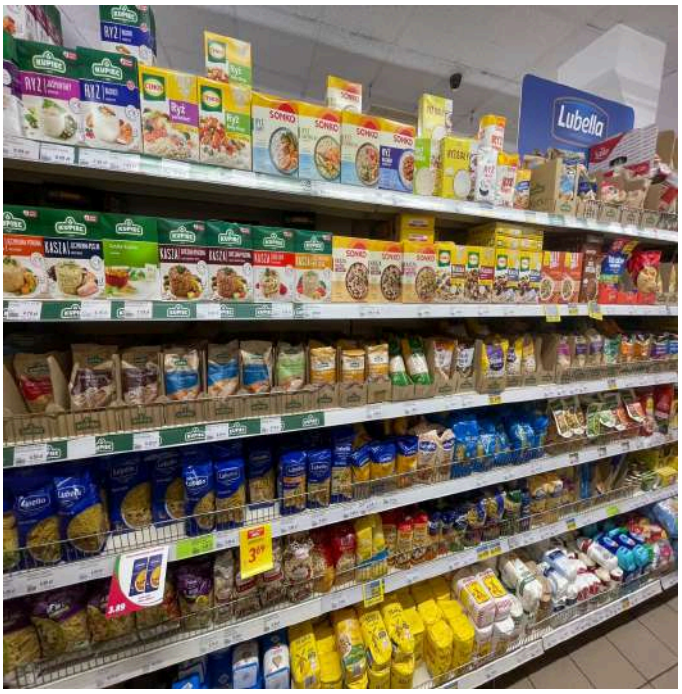
↑十號宿舍。

↑房內的共用生活空間。

接下來來說說宿舍，我是住在十號宿舍，距離主校區很近用走的就可以到，要到老城區的話可以走路，但有點遠，我都是搭車，距離十號宿舍最近的公車站跟電車站都走路五分鐘內可以抵達。我被分配到的宿舍是兩房一室的房型，跟我同房的是一名北京的碩士生，隔壁房則是兩位土耳其的大學生，彼此在生活習慣跟語言都不同，要共用生活空間就需要多溝通，分配好清潔工作。幸運的是我跟室友的相處都還算不錯，彼此也都會互相交流彼此家鄉的食物。廚房是整層樓共用的，雖然在尖峰時間常常需要稍微排隊一下，但等待時間通常不會太久，共用廚房還有一個好處就是可以跟更多不同國家的人交流，有時候看到有人在煮很特別的東西，或是特別香的食物，我都會特別跟他們聊一會。



↑超市的自助結帳區。



↑波蘭的超市有很多選擇。

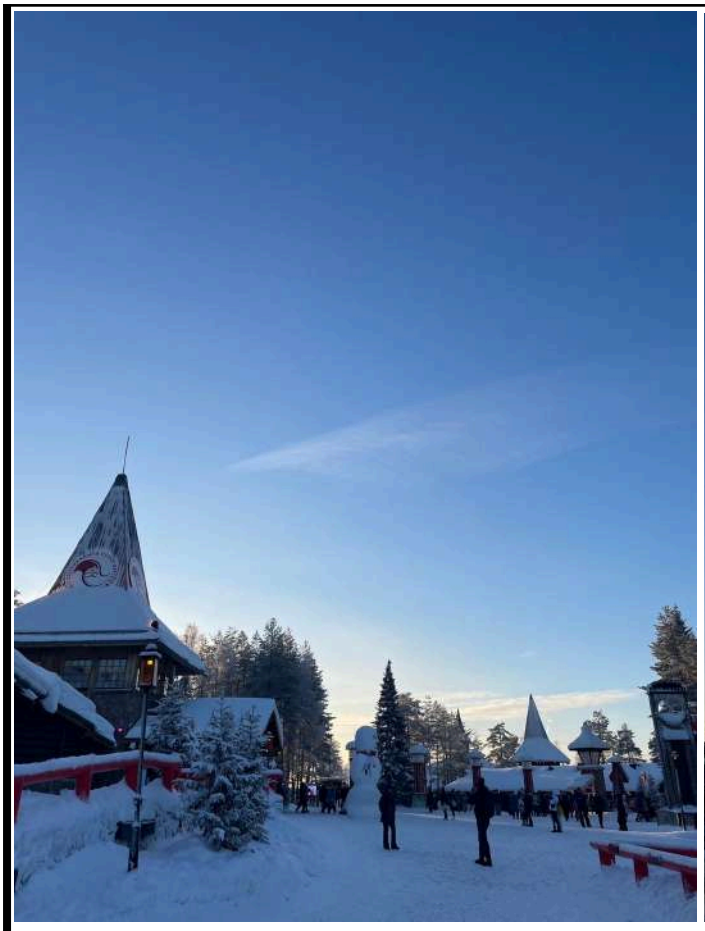
波蘭的物價在歐洲來說相對是非常便宜的，因此我常常會到宿舍附近的超市採買食材，回來做創意料理或是懷年的家鄉滋味，雖然要完全還原出最真實的味道還是又有點困難，但因為我在出國前是完全不會

在家裡煮的，所以我對於我能做到這個地步，已經是給予自己最高的評價了，果然「出國讀書的人最大的進步一定是廚藝」這句話是真的。

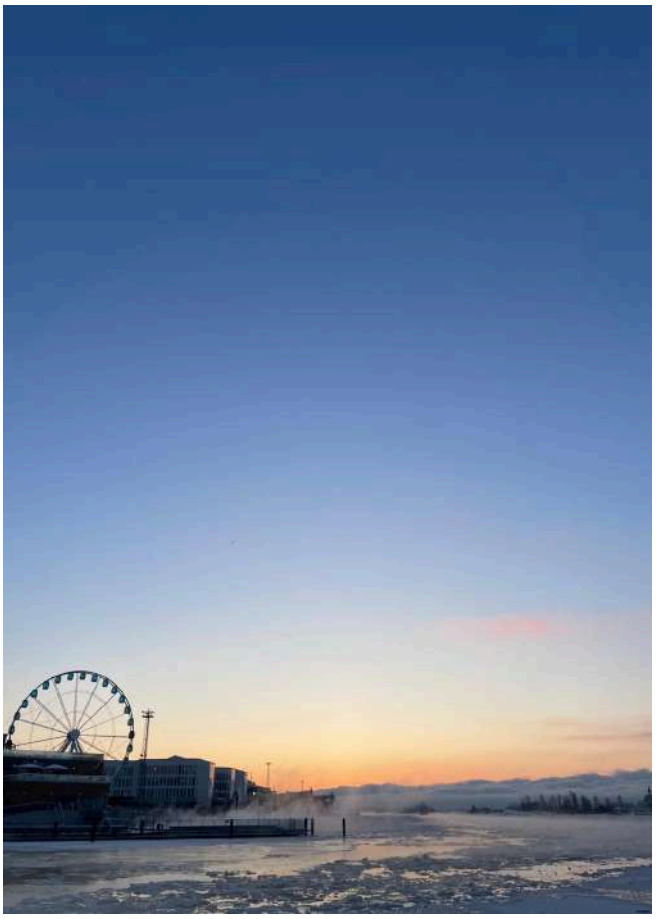
↑格但斯克市景。

↑華沙廣場。

在放假的時候我也會跟朋友一起到其他城市，或是我也會到其他國家走走，在歐洲方便的地方就是，廉航的機票很便宜，可以說走就走！因為我是秋季班所以剛好遇到兩個比較長的假期，分別是波蘭國家獨立日以及聖誕假期。在歐洲自己出去自由行，是一個很大的挑戰，首先是歐洲語言複雜，哪去一個國家都要換一種語言，所幸英文還是可以溝通，實在不行用翻譯器翻譯也是很方便的，再來就是交通，撇除遇到罷工的特殊情況，光查詢市區交通就可以耗上很長的時間，加上自由行會遇到很多不可預測的突發狀況，所以真的是可以從中學習到很多。



↑芬蘭羅瓦涅米聖誕老人村。



↑剛日出的赫爾辛基。

在所有國家中，我最喜歡芬蘭，因為那邊的風景非常漂亮，雖然非常冷（保暖真的要做好），但那些美景是在台灣很難看見的，而英語的普及率跟使用度也比波蘭高上許多，就安全性來講，相對於偏南歐的國家，可以說是非常安全，女生想要獨旅的話是絕對可以的。

我覺得綜觀這趟交換，我學到最多的就是「如何冷靜地處理突發狀況」，在台灣我是一個很容易緊張焦慮的人，但出國經歷了一些風風雨雨後，心態上差很多，因為民族特性不一樣，在歐洲就算你再怎麼急也沒用，事情發生了就只能盡快找出替代方案，這對於我來說正是我欠缺的，之後在處理事情上就可以更沉著。